

ハッピートウース



第98号

5月発行

今日も笑顔でいきましょう！

岡本歯科医院

TEL : 0738-63-3883

今月の特集

■5月。旧暦では「皐月（さつき）」。稲の早苗（さなえ）を植える「早苗月（さなえづき）」の呼び名が略されたといわれています。また、かんきつ類「橘（たちばな）」の花が咲くことから「橘月」の異名もあります。

■子どもの日の5日は、男の子の成長を祝う「端午（たんご）の節句」。魔除けの霊力があるという菖蒲（しょうぶ）で体を清める風習があったことから、「菖蒲の節句」とも呼ばれます。鯉のぼりを飾り、柏餅（かしわもち）を食べます。柏は若葉が育つまで古葉が落ちないことから、子孫の繁栄と子供の成長の願いがこめられています。

■13日は母の日。母への感謝の意を込めて、母親健在の人は赤の、母を亡くした人は白のカーネーションを胸に飾りましたが、いつしか母にカーネーションを贈る習慣に変わり、今では花に限らずさまざまな品を贈るようになりました。



D

■「血液中のビタミンDの濃度が高いと、肝臓がんになるリスクが低下する」。国立がん研究センターはこのほど、このような調査結果をまとめました。

■具体的には、研究チームは1990年ごろに健康診断で血液を採取した全国の40～69歳の男女約3万4000人を、2009年まで追跡調査しました。この間にさまざまながんを発症した人と、がんにならなかった人の一部について、血液中のビタミンDの濃度を調べて4グループに分類し、ビタミンDの濃度とがんとの関連を解析しました。

■解析した結果、臓器別でみると

肝臓がんが発症リスクに差が見つかりました。濃度が最も高いグループの発症リスクは、最も低いグループの約半分でした。がん全体でも、濃度が最も低いグループに比べ、他の3グループではがんのリスクが19～25%低くなっていました。また、欧米人を中心にした同様の調査では、大腸がんのリスクが下がっていました。

■ビタミンDは魚や卵などの食べ物からとる以外に、日光に当たると皮膚でも合成されます。国立がん研究センターの山地太樹室長は「適切な食事と日光浴が、がんのリスク低減に役立つ」と話しています。



今ドキ

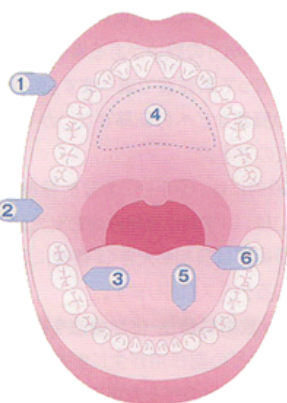
気になる歯の情報

§ 「口腔がん」のセルフチェック §

口の中にできる「口腔がん」は、自分で簡単に見ることができます。従って、初期の段階で発見することも可能。月に1回は鏡の前でセルフチェックをして早期発見を心がけましょう。

セルフチェックに必要な物は、大きめの手鏡と指に巻くガーゼやティッシュ。下に記した順番に従ってチェックしていきましょう。

- ① 明るい場所で大きめの鏡を用意。
- ② 入れ歯は外す。
- ③ 上下の唇の内側や歯肉（右図の1）の状態を観察。
- ④ ほほを指で軽く引っ張ってほほの内面（同2）を観察。
- ⑤ 裏側の歯肉（同3）を観察。



⑥ 口蓋（上あご、下図4）は少し上を向いて色の変化を観察。指で触れて、しこりや肥大の有無を確認。

⑦ 舌の表面、左右の側面、上にあげて裏側（同5・6）と口腔底を観察。ガーゼやティッシュを巻いた指で舌をはさみ、優しく引っ張るなどして異常がないか確認。

口腔内の定期的なチェックとともに、日ごろから気をつけたいのが下記のような症状や状態です。1つでも該当する人は、すぐに当院にご相談ください。

- ① なかなか治らない「はれ」や「しこり」はないですか。
- ② 粘膜が「赤く」なったり「白く」なったりしているところはないですか。
- ③ 治りにくい口内炎はありませんか。
- ④ 合わない入れ歯を無理して使っていて違和感はありませんか。
- ⑤ 食べ物が飲み込みにくくなった、などはないですか。

院長のひとりごと…

厚生省が昨年9月に発表した調査結果によると、100歳以上の高齢者は全国で6万7824人に上り、20年間で約6.7倍に増加。さらに2025年には13万3千人、35年には25万6千人に上ると予測されています。将来的に日本人の平均寿命は100歳の台に達するのではないのでしょうか。人生100歳時代を生き抜くには、ある程度のお金も必要ですが、何といても体が第一。100年以上生きた百寿者302人を対象にした調査では、太りすぎの人、やせすぎの人はほとんど見られず、糖尿病はわずか6%。がんになった割合は1割という少なさでした。別の調査によると、66歳以上の高齢者ではたんぱく質をたくさん取る人の方が、全体の死亡率もがん死亡率も低くなっていました。十分な栄養と身体活動によって筋肉と体形を維持し、仕事も柔軟にこなす高齢者が人生100年時代の理想像のように思えます♪





ソラマメとタマネギのかき揚げ

これから6月にかけてソラマメと新タマネギが旬を迎えます。ホクホクのソラマメと甘い新タマネギを、サクサクの衣でコラボしたかき揚げ。旬のおいしさを味わいましょう

歯にいい
レシピ





作り方



- ① ソラマメはさやから出し、黒い筋の反対側に包丁で切り込みを入れる。
- ② 沸騰したお湯に塩(分量外)を少々入れてソラマメを1分ゆでる。
- ③ ②をざるにあげてソラマメの黒い筋側をつまんで実を押し出す。
- ④ ボウルにソラマメと1.5cmくらいの角切りにしたタマネギを合わせ、天ぷら粉、水、塩を入れて混ぜる。
- ⑤ スプーン2本を使って滑らすように揚げ油(180度位)に入れてカラリと揚げる

※ゆで過ぎ、揚げ過ぎに注意しましょう。

歯・メモ

「虫歯予防」食べ方にも注意が必要



毎食後、ていねいに歯磨きをしていても虫歯ができてしまうことがあります。虫歯は細菌が食べ物をエサにして酸を発生し、歯の表面が溶け出すことで発生します。予防には歯磨きで口の中の清潔を保つプラークコントロールが重要です。一方で歯に穴ができる「う蝕(しょく)」を防ぐには、日頃の食べ方にも注意が必要です。

飲食の頻度が多いほど、歯が酸に触れる機会が増えます。さらに長い時間をかけて飲食する習慣があると、虫歯の発生リスクは高まります。読書やテレビを見ながら、甘い菓子や甘い飲料などをダラダラと口にしたり、糖分入りの飲み物を頻繁に取るのが癖になっていたりする習慣があれば、ぜひ見直すようにしましょう♪





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ナスの「なり疲れ」は花の状態を観察して防ぐ☆

暑くなるとナスの収穫時期。ただ「なり疲れ」といって、次第に株の勢いが弱まって取れなくなり、品質も低下します。この防ぎ方を紹介します。

「なり疲れ」を防ぐにはナスの健康状態をよく観察することです。一番重要なのは花の中。下図のように、健全な花は雌しべが雄しべより長い「長花柱花」となっています。これに対して雌しべが雄しべより短い不良の「短花柱花」では、ほとんど落ちてしまい、実が付きません。

また、健全な場合は、花の開いた先に4~5枚

健全花(長花柱花)



雌しべが
雄しべより長い

不良花(短花柱花)



雌しべが
雄しべより短い

の葉が開いていますが、栄養不良株では1~2枚しかない状態になります。畑全面を見渡して花がよく見える状態は、栄養不良といえます。

対策としては、まず果実を若取りして株の果実負担を軽くしてあげること。そして追肥で栄養を補給し、堅くなった通路付近の根が伸びる先の方を軽く耕し通気を図ります。こうすると数日後には草勢が回復してきて、健全な「長花柱花」が多く咲くようになります。

「なり疲れ」は、ナスの一生の中に3~5回現れることが分かっているので、常に観察を怠らず、早めに発見、対処するようにしましょう♪

今日って何の日



5月22日は「ガールスカウトの日」

5月22日は「ガールスカウトの日」です。1947年のこの日、第二次世界大戦で中断されていた日本のガールスカウトの活動が再開されたことを記念して、公益社団法人ガールスカウト日本連盟が制定しました。ガールスカウトは、人種・国籍・宗教の差別なく、健全かつ幸福で、自ら考え行動する女性、社会に貢献する女性の育成を目的としたもので、英国を発祥の地に、その後、世界に波及しました。日本でのガールスカウト運動は、1920年に東京の香蘭女学校において発足した「日本女子補導団 東京第一組」が始まりとされています。この日を含む5月19日~25日は「ガールスカウト週間」です♪



九星占い

今月の吉方位・色・日は？
(5月5日～6月5日)

九星	吉方位 (開運の方角)	ラッキーカラー (幸運の色)	ラッキーDAY (運が味方をしてくれる日です)

[自分の九星の探し方] 生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

これで得られた数に対応する星はつぎのようになる。1＝一白水星、2＝二黒土星、3＝三碧木星、4＝四緑木星、5＝五黄土星、6＝六白金星、7＝七赤金星、8＝八白土星、9＝九紫火星

★ 今月のワンポイント・風水 ★

「マンション選びで道路は重要」

幸運の気は道路を通過してやってくる。
マンション前の道路の状況チェックは大切。
狭い道路、曲がりくねった道路は幸運の気も通りにくい。
反対に交通量の多い幹線道路も幸運の気は入りにくい。
ある程度広い直線道路で交通量もあまり多くなければ吉相。



「食堂、居間に花を飾れば家庭円満」

家族が集まる食堂、居間に花を飾ると家庭運がアップ。
花の色は黄色を中心にラベンダー、クリーム色。
方位は家庭をつかさどる南西もしくは北。
花器は安定感のある平たいものを選ぶ。

スマイルビューティー

『「味噌」で美肌とアンチエイジング』



昔から日本人の食生活を支えてきた味噌。「味噌は医者いらず」といわれてきた健康効果のもと、発酵過程でできる豊富な栄養成分。最近では美容やアンチエイジングへの効果も明らかになっています♪

もともと大豆には良質な植物性たんぱく質、コレステロールを下げる働きを持つリノール酸、女性ホルモンと似た働きを持つイソフラボンなどが含まれますが、味噌は大豆の成分がこうじの発酵・酵素作用によって分解されることで、本来の大豆にはない、または少量しかない遊離必須アミノ酸やビタミン類が多量に生成されています。

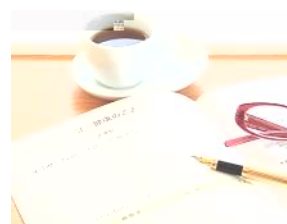
最近では生活習慣病やがん、骨粗しょう症予防など味噌の健康効果が解明されていますが、中でも注目されるのが美肌効果。大豆の脂質から発酵の過程でできる遊離リノール酸には、メラニン産生を抑える働きがあるといわれてきましたが、最近の研究で1日2杯の味噌汁を飲んでほほのシミが減ることもわかってきました。また、発酵熟成の過程でアミノ酸と糖が反応してできる褐色成分・メラノイジンには抗酸化作用があり、老化予防効果も期待されています。

シミを薄くするなど美肌に有効な成分は米こうじに多く含まれるので、美肌・美白には白味噌など米こうじの割合が高い味噌を選ぶと効果的です。味噌汁1杯分の塩分は1.2~1.5g程度と、それほど多くはありません。それでも気になる人は、塩分を排出する作用があるカリウムの多い食品と合わせます♪



暮らしの知識百科

★広まる「エンディングノート」★



■自分の人生をどう締めくくるかを考え、意思を記しておく「エンディングノート」が広まっています。死の迎え方や葬儀・お墓などについての意思を元気なうちに記しておけば、残された家族はとても助かります。

■例えば、治らない病気で死が避けられない場合に、そのことを伝えて欲しいか、延命措置を希望するかといったことは、その時になって家族や医師と話し合うことはほぼ不可能

です。

■あらかじめ本人がどういう意思を持っていたかがわかれば、家族が決断に苦慮することはありません。

■エンディングノートには法的な拘束力はありませんが、人生の終焉を考えることは、家族や周りの人との関係を見直し、この先の生き方を考えるきっかけにもなります。



このコーナーでは、子育てのお悩みについて、お答えしていきます！「こういう場合はどうしたらいいの？」というとき、参考にしてみてください。



Q. 8カ月の長女。今は完全母乳で、私が薬を飲むときなどに粉ミルクにしますが、飲んだ後、吐きます。離乳食のヨーグルトでも同じ症状を起こしました。アレルギーでしょうか？

A. 乳製品によるアレルギーかどうかを確認するためには、まず飲んだらすぐに吐くことを繰り返し、しかも飲むたびに必ず起こるかどうかが確認することが必要です。少量のミルクを与えて、その後の経過をみてください。お母さんが牛乳を飲んで、アレルギーの成分が母乳中に出るとは限りませんので、お母さんが牛乳を飲んで授乳して何も起こらなくても、アレルギーを否定する材料にはなりま

せん。

アレルギーが疑われることになれば、病院を受診しますが、アレルギーを専門とする小児科医がいる病院、アレルギー外来のある病院を受診しましょう。アレルギーの検査方法はいろいろありますが、信頼性が高く安全なのは、皮膚を軽く掻いて傷をつけたところに、アレルギーの原因となるものを置いて浸透させ反応をみるプリックテスト検査です。

今月の「知っ得」情報



▼全国の自治体（都道府県）が無料で発行する「子育て支援パスポート（名称は自治体によってまちまち）」による優遇サービスが、外食やスーパーなどに広がっています。子どもの対象年齢は自治体によって異なりますが、インターネットや役所の窓口で発行を受け付けています。昨年4月からは「子育て支援パスポート事業」として、県境を越えて相互利用もできるようになりました。

▼子育て支援パスポートを提示すると、協賛店で優遇サービスが受けられます。例えば、16年から全国規模で協賛している日本マクドナルドでは、子供向け玩具付きメニュー「ハッピーセット」を100円引きの390円で提供しています。関東地方の食品スーパー、カスミでは毎月第3日曜に1000円以上の買い物をしてカードを見せると5%割引になります。

▼都道府県ごとに優遇サービスの検索サイトが設けられているので、協賛店や優遇サービスの内容を調べて使いこなせば、家計の助けになると思います♪

映画のある生活

【タイトル】 インフェルノ
 【製作年】 2016年
 【製作国】 米国
 【監督】 ロン・ハワード
 【出演】 トム・ハンクス
 イルファン・カーン、フェリシティ・ジョーンズ



宗教象徴学者ラングドン教授の活躍を描くベストセラー小説を映画化したシリーズ第3弾。主演はトム・ハンクスが続投。これまで数々の歴史や名画の謎を解明してきた宗教象徴学者ロバート・ラングドン教授が、詩人ダンテの「神曲」の「地獄篇」に絡んだ世界を揺るがす陰謀に挑みます。

ラングドンとともに謎を追う女性医師を演じるのは、『博士と彼女のセオリー』などのフェリシティ・ジョーンズ。

今回は、ラングドンがフィレンツェの病院で

記憶を失った状態で目を覚ますところから物語が始まります。ラングドンは謎の刺客に狙われますが、女性医師と逃走。その背後で人口爆発に警鐘を鳴らす科学者による人類淘汰計画の存在を知った二人は、科学者がダンテの「神曲 地獄篇」とボッティチェリの「地獄の見取り図」に隠した暗号の謎に挑み、生物兵器のありかを探っていきます、...



立春から数えて88日目となる5月2日は、雑節のひとつ「八十八夜」。唱歌「茶摘み」に「夏も近づく八十八夜(中略)あれに見えるは茶摘みじゃないか」と歌われているように、八十八夜の頃は新茶(一番茶)の茶摘みの時期で、日本茶業中央会によって「緑茶の日」と制定されています。

古くから八十八夜に摘んだお茶の葉は滋味も香味も豊かで、極上とされています。また、八十八と末広がりで縁起の良いこの日にお茶を飲むと、寿命が延びるといわれてきました。「米」の字を分解すると「八十八」になることから、八十八夜は米作りに重要な日ともされています。おいしい緑茶を飲みましょう♪

- 発行：岡本歯科医院
- 担当：岡本 誠
- 住所：〒649-1213
和歌山県日高郡日高町高家 642-3
(日高町役場となり)
- TEL：0738-63-3883
- H.P：http://www.okamotodental.jp/

ご予約は、今すぐお電話！

「予約お願いします」と、お気軽にお電話くださいね。いつでもあなたをお待ちしています。



0738-63-3883